

INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök Pulled
1 dl røde ris
1 grøntagsboullontering
1 dl madhavre/hvedekerner
2 gulerødder
2 pastinakker
½ dl kikærtelage
1 spsk olivenolie
½ fed hvidløg
1 citron
Salt
Avocado
Sukkerærter
Spirer

SERVING  4 SERVERING

VARIGHED  25 MIN

SVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

Prøv den lækre bowle med rodfrugter og Hälsans Köks Pulls. Den perfekte ret til at tømme køleskabet med diverse grøntsager, og derigennem undgå madspild.

TILBEREDNINGENS INSTRUKTIONER

1. Kog risene og Skyl, snit og rist rodfrugterne

Sæt ovnen på 200°C. Kog risene og madhavren/hvedekerner i hver sin gryde, med en halv boullontering i hver gryde. Skyl, skræl og snit rodfrugterne og rist dem i ovnen med lidt olie og krydderier.

2. Lav dressingen

Hæld kikærtelage (også kaldet aquafaba) med hvidløg i en blender. Blend og hæld olien i lidt ad gangen, til det er tykt som en almindelig mayonnaise. Tilsæt citronsaft og riv skrællen ned i massen. Smag til med salt og peber efter præference.

3. Steg pakken med Pulled Beans

Steg dine Hälsans Kök pulled beans i henhold til anvisningen på pakken

4. Saml og server!

Skyl og hak dine grøntsager. Bland de kogte ris og madhavren sammen i en skål. Servér dine Pulled Beans på risblandingen sammen rodfrugterne, den veganske citrus-mayo og de grøntsager du har valgt.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](https://halsanskok.dk)